

THE FLYING SCHLEMMER

FLANK / PAK CHOI / MAIS CREME-RAVIOLI / WIESENHEU

Ein Rezept von Sternekoch Stefan Fuß / Goldener Stern / Rohrbach

Zutaten

Flank Steaks

Flank Steaks je 150g
Brotgewürz
Rosmarin-Öl
Meersalz
Schnittlauch
Röstzwiebel

Pak Choi

100g Baby Pak Choi
Butter
Salz
Pfeffer

Mais Creme

2 Maiskolben
Meersalz
Butter
500ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat
weißer Portwein

Ravioli

12 Wan Tan Teig-Blätter
Eiweiß

Heupulver

50g feines Wiesenheu

Heuschaum

50g feines Wiesenheu
500ml Milch
Salz
Pfeffer

Heu-Öl

Sonnenblumenöl
viel feines Wiesenheu



Zum Podcast



THE FLYING SCHLEMMER

FLANK / PAK CHOI / MAIS CREME-RAVIOLI / WIESENHEU

Ein Rezept von Sternekoch Stefan Fuß / Goldener Stern / Rohrbach

Zubereitung

Flank Steaks

Die Flank Steaks binden, mit Brotgewürz und Rosmarin-Öl marinieren und mit Meersalz würzen. Auf dem Holzkohle-Grill von beiden Seiten scharf angrillen und 10 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem servieren nochmals scharf angrillen. Im Anschluss in 2cm dicke Scheiben schneiden, mit Meersalz würzen und mit frischen Schnittlauch und gehackten Röstzwiebeln bestreuen.

Pak Choi

Baby Pak Choi putzen, in Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Maiskolben

2 Maiskolben mit Meersalz vakuumieren und 1 Stunde bei 85 Grad im Wasserbad weich garen. Im Anschluss in Butter anbraten und die Körner vom Kolben abschneiden.

300g Maiskörner in ca. 500ml Milch einkochen und anschließend mixen und mit Salz Pfeffer, Muskat und weißen Portwein abschmecke. Eine Hälfte in eine Flasche füllen und warm stellen, die andere Hälfte kühlen und für die Ravioli beiseite stellen.

Ravioli

Die 12 Wan Tan Teigblätter mit Eiweiß bestreichen und darauf die abgekühlte Maismasse spritzen. Wan Tan darauflegen und ausstechen. Anschließend die Ravioli im Konvektomaten, Bambus-Topf oder Dampfgarer 3-4 Minuten dämpfen



Zum Podcast



THE FLYING SCHLEMMER

FLANK / PAK CHOI / MAIS CREME-RAVIOLI / WIESENHEU

Ein Rezept von Sternekoch Stefan Fuß / Goldener Stern / Rohrbach

Heupulver

Für das Heupulver, 50g Heu bei 180 Grad 5 Minuten unter Aufsicht in den Ofen schieben und pulverisieren.

Heuschaum

50g Heu in 500ml Milch aufkochen und 2-3 Stunden ziehen lassen. Danach abpassieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufschäumen.

Heu-Öl

Sonnenblumen-Öl auf 60 Grad erhitzen und soviel Heu wie möglich in den Topf pressen. 12 Stunden stehen lassen und abpassieren.

Anrichten

Fleisch auflegen, Püree aufspritzen, die restlichen Zutaten dekorativ um das Fleisch legen, mit Öl beträufeln, das Pulver stäuben und den Schaum auf die Ravioli geben.



Zum Podcast

